Más allá de la tendencia: riesgos clínicos y sanitarios de la suplementación dietética promovida en entornos digitales

El llamado “autocuidado” se ha vuelto una obsesión medible y monetizable a lo largo de la última década. Basta con deslizar unos minutos la pantalla de cualquier dispositivo conectado a una red social para comprobarlo. Miles de “influencers”, muchas y muchos de los cuales no tienen ningún tipo de formación sanitaria, promocionan sin control polvos de proteína, probióticos con fibra, vitaminas y minerales en preparados con nombres y embalajes llamativos, recetas “mágicas” y extractos de plantas milagrosas que, según anuncian, tienen multitud de beneficios y prometen desinflamar el organismo. Lo que a simple vista se presenta como una promoción de hábitos saludables, esconde una realidad mucho más preocupante: un fomento del consumo descontrolado de suplementos dietéticos, cada vez más abusivo y compulsivo.



Fuente: Gemini

El fenómeno no es menor ni inofensivo y empieza a causar problemas sanitarios que pueden llegar a ser muy graves. El mito profundamente arraigado de que “lo natural no hace daño” sirve como reclamo para una industria multimillonaria que se mueve, a menudo, en los límites de la regulación. Detrás de las recomendaciones con las que nos bombardean continuamente y que se realizan a golpe de código descuento, agencias de

salud de la talla de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), han detectado un incremento alarmante tanto de efectos adversos como de cuadros de dependencia psicológica y física, incluyendo casos graves de toxicidad orgánica, consecuencia del abuso de estas sustancias que en ocasiones pueden llegar a estar adulteradas o a contener dosis elevadas de ciertas sustancias, declaradas o no (AESAN, 2024, 2026; Dopter et al., 2026).

Dado el creciente uso de los suplementos dietéticos la literatura científica reciente y los servicios de toxicología coinciden en señalar dos grandes focos donde dicho uso se convierte en un problema clínico real:

1. La trampa de lo "natural": el caso del Kratom

En los últimos años el Kratom, preparado a base de hojas del árbol Mitragyna speciosa, se ha afianzado como un estimulante natural energético, analgésico y remedio para los síntomas causados por la abstinencia de opioides. Sin embargo, su uso se ha asociado a riesgos documentados de colestasis hepática aguda, convulsiones e interacciones farmacológicas severas, lo cual ha convertido a este suplemento en una sustancia no exenta de peligro (Björnsson, 2026; Meireles et al., 2019; The European Union Drugs Agency (EUDA), 2015)

2. La cultura del "fitness" y la adicción a los suplementos

En las salas de musculación de los gimnasios y en la rutina diaria de muchas personas, los preparados que contienen suplementos estimulantes para ayudar a la realización de ejercicio y a obtener energía se han convertido en una constante. Muchos de estos preparados pueden llegar a aportar 300-400 mg de cafeína anhidra por toma, lo cual sobrepasa los umbrales de seguridad fijados por la EFSA (200 mg/toma y 400 mg/día). El consumo reiterado de estas dosis puede provocar, no solo arritmia, hipertensión e insomnio crónico, sino un patrón claro de adicción (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), 2015; Sweeney & Griffiths, 2023).

Existen otros muchos tipos de suplementos dietéticos deportivos en auge, como por ejemplo la creatina, que pese a tener una fuerte evidencia científica que respalda su eficacia, su uso excesivo puede llegar a provocar problemas graves a nivel renal. Se han

visto casos de elevación de creatinina y falsos diagnósticos de insuficiencia renal, pero también aumento de urea en sangre y cambios en el filtrado glomerular. Por último, la ingesta excesiva y no controlada, tanto de creatina como de otros tipos de proteína, puede llevar a alteraciones intestinales y de la microbiota, causantes de distensión abdominal, meteorismo e inflamación intestinal (de Souza e Silva et al., 2019; Omer et al., 2025)

En estas páginas apenas hemos rozado la superficie de los suplementos dietéticos que triunfan hoy en día, sin embargo, ha quedado bien reflejado que el gran desafío que plantea la suplementación dietética en la actualidad no es la falta de información, sino el exceso de mensajes sesgados e interesados. La frontera entre el verdadero complemento nutricional, útil y necesario en situaciones clínicas muy concretas, y el producto milagro o potencialmente adictivo, queda desdibujada de tal manera en los entornos digitales, que ha comenzado a convertirse en un problema sanitario global en nuestra sociedad.

Referencias

AESAN. (2024). Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en relación con el riesgo asociado al consumo de complementos alimenticios que contienen creatina como ingrediente (AESAN-2024-002). AESAN. https://www.aesan.gob.es/dam/jcr:f7307e99-acbd-454e-8177-ccb6cc1e92d4/CREATINA_COMPLEMENTOS_ALIMENTICIOS.pdf

AESAN. (2026, septiembre 9). Alerta por elevado contenido de melatonina en complemento alimenticio procedente de Estados Unidos. (Ref. ES2026/543). https://www.aesan.gob.es/alertas/2026_67

Björnsson, E. S. (2026). Common Causes of Drug-Induced Liver Injury in 2025. *Turkish Journal of Gastroenterology*, 37(9), 924-935. https://doi.org/10.5152/tjg.2026.26361

de Souza e Silva, A., Pertille, A., Reis Barbosa, C. G., Aparecida de Oliveira Silva, J., de Jesus, D. V., Ribeiro, A. G. S. V., Baganha, R. J., & de Oliveira, J. J. (2019). Effects of Creatine Supplementation on Renal Function: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Renal Nutrition*, 29(6), 480-489. https://doi.org/10.1053/j.jrn.2019.05.004

Dopter, A., Nadaud, P., Mathiot, C., Huret, F., Bitane, V., de Clock, D., Vivas y Garcia, L., Pilegaard, K., Bredsdorff, L., Castenmiller, J., Steenbergen-Biesterbos, J., Ippolito, F. M., Ippoliti, I., Di Giacomo, S., Marano, G., do Ceu Costa, M., Nabais, P. M., Monteiro, S.

C., O'Donovan, C., … Jenkinson, S. (2026). The European Food Supplement Project - Identification of emerging risks associated with food supplements, other than vitamins and minerals. *EFSA Supporting Publications*, 23(7). https://doi.org/10.2903/sp.efsa.2026.EN-10226

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*, 13(5), 4102. https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4102

Meireles, V., Rosado, T., Barroso, M., Soares, S., Gonçalves, J., Luís, Â., Caramelo, D., Simão, A. Y., Fernández, N., Duarte, A. P., & Gallardo, E. (2019). Mitragyna speciosa: Clinical, Toxicological Aspects and Analysis in Biological and Non-Biological Samples. *Medicines*, 6(1), 35. https://doi.org/10.3390/medicines6010035

Omer, F., Song, X., Qiao, E., Sun, X., Zhang, H., Wang, M., & Jing, Y. (2025). High-Protein Diets: Characteristics of Bacterial Fermentation and Its Consequences on Intestinal Health. *Fermentation*, 11(12), 678. https://doi.org/10.3390/fermentation11120678

Sweeney, M. M., & Griffiths, R. R. (2023). Disorders Due to Substance Use: Caffeine. *En Tasman's Psychiatry* (pp. 1-35). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-42825-9_49-1

The European Union Drugs Agency (EUDA). (2015, enero 8). Kratom drug profile. *EUDA*. https://www.euda.europa.eu/publications/drug-profiles/kratom_en